|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **КОД** | **Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ** |
| **1** |  | ***Знания о физической культуре*** |
|  | 1.1 | Из истории развития физической культуры в России. |
|  | 1.2 | Развитие национальных видов спорта в России. |
| **2** |  | ***Способы самостоятельной деятельности*** |
|  | 2.1 | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. |
|  | 2.2 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. |
|  | 2.3 | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. |
|  | 2.4 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. |
|  | 2.5 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. |
| **3** |  | ***Оздоровительная физическая культура*** |
|  | 3.1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). |
|  | 3.2 | Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. |
|  | 3.3 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. |
| **4** |  | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** |
|  | **4.1** | **Гимнастика с основами акробатики** |
|  | 4.1.1 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. |
|  | 4.1.2 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. |
|  | 4.1.3 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. |
|  | 4.1.4 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. |
|  | **4.2** | **Лёгкая атлетика** |
|  | 4.2.1 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. |
|  | 4.2.2 | Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. |
|  | 4.2.3 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. |
|  | 4.2.4 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. |
|  | **4.3** | **Лыжная подготовка** |
|  | 4.3.1 | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. |
|  | 4.3.1 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. |
|  | **4.4** | **Плавательная подготовка** |
|  | 4.4.1 | Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. |
|  | 4.4.2 | Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. |
|  | **4.5** | **Подвижные и спортивные игры** |
|  | 4.5.1 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. |
|  | 4.5.2 | Подвижные игры общефизической подготовки. |
|  | 4.5.3 | Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. |
|  | 4.5.4 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. |
|  | 4.5.5 | Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. |
| **5** |  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
|  | 5.1 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. |
|  | 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код**  **требований** | **Требования к уровню подготовки, освоение которых проверяется заданиями КИМ** |
| 1.1 | объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины |
| 1.2 | осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем |
| 1.3 | приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости |
| 1.4 | приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой |
| 1.5 | проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости |
| 1.6 | демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя) |
| 1.7 | демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания |
| 1.8 | демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение |
| 1.9 | выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием |
| 1.10 | выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность |
| 1.11 | демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося) |
| 1.12 | выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности |
| 1.13 | выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях |